# 9月22日(火) プログラムスケジュール

| | スタジオ | 芝エリア | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | 10:00～11:30<br>ジュニアスクール |
| 11:00 | 10:15～11:00<br>バランスコーディネーション45<br>黒川千尋 | 10:45～11:00<br>スマートウォーク＆ラン15 | |
| | 11:15～11:45<br>バレトン ソールシンセシス30<br>黒川千尋 | 11:10～11:25<br>からだすっきりストレッチ15 | |
| 12:00 | 12:00～12:45<br>Group Centergy45<br>大塚柚芽 | | 11:30～12:30<br>成人スクール |
| 13:00 | 13:00～13:45<br>レギュラーエアロ45<br>大野幸江 | | |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>ヨガ45<br>水野谷香 | | 13:30～14:15<br>水中運動スクール |
| 15:00 | 【無料】デビューイベント<br>15:05～16:05<br>Group Power60<br>木村優月 & 松本昂也 | 14:45～15:00<br>カラダほぐす15<br>15:10～15:25<br>お腹シェイプ15<br>15:35～15:50<br>お尻シェイプ15 | 14:45～15:15<br>アクアビクス30<br>井上智子 |
| 16:00 | 16:25～16:55<br>Group Blast30<br>大塚柚芽 | | |
| 17:00 | 17:10～17:55<br>Group Fight45<br>大津圭吾 | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | 18:30～19:30<br>成人スクール |
| 20:00 | | | |

営業時間 9:00～20:00 フロント営業時間 11:00～18:00

プール営業時間 10:00～19:30

スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス竜ヶ崎ニュータウン24

# 9月23日(水) プログラムスケジュール

| | スタジオ | 芝エリア | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | |
| | 10:15～11:00<br>Group Centergy45<br>髙野信一 | | |
| 11:00 | | | |
| | 11:15～11:45<br>イージーエアロ30<br>原田宏子 | 11:15～11:30<br>青竹ビクス15 | |
| | | 11:40～11:55<br>からだすっきりストレッチ15 | 11:30～12:30<br>成人スクール |
| 12:00 | 12:00～12:40<br>ベーシックエアロ40<br>髙橋伸 | | |
| 13:00 | 【無料】デビューイベント<br>13:00～14:00<br>Group Fight60<br>岩野流空叶 & 三浦依吹 | | |
| | | 13:45～14:00<br>肩二の腕シェイプ15 | |
| 14:00 | | 14:10～14:25<br>お腹シェイプ15 | |
| | 14:30～15:15<br>リトモス45<br>Yuki | 14:35～14:50<br>お尻シェイプ15 | |
| 15:00 | | | 15:00～19:00<br>ジュニアスクール |
| | 15:30～16:15<br>バランスコーディネーション45<br>上重里絵 | | |
| 16:00 | | | |
| | 16:30～17:15<br>Group Power45<br>松本昂也 | | |
| 17:00 | | | |
| | 17:30～18:00<br>Group Fight30<br>三浦依吹 | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |

営業時間 9:00～20:00 フロント営業時間 11:00～18:00

プール営業時間 10:00～19:30

スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス竜ヶ崎ニュータウン24